

อายุยืนอย่างมีคุณค่า

มีพุทธพจน์แห่งหนึ่งในอังคุตตรนิกาย ตรัสไว้ว่า

“ธรรม ๕ ประการนี้ เป็นสิ่งที่คนปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นของหาได้ยากในโลก กล่าวคือ อายุ วรรณะ สุข ยศ สวรรค์”

“ธรรม ๕ ประการนี้ เราไม่กล่าวว่าพึงได้มาด้วยการอ้อนวอน หรือด้วยความปรารถนา ถ้าการได้ธรรม ๕ ประการนี้ จะมีได้ด้วยการอ้อนวอนหรือเพียงด้วยปรารถนาเอาแล้วไซ้ ใครๆ ในโลกนี้จะพึงพลาดขาดอะไร”

“อริยสาวกผู้ปรารถนาอายุ ไม่ควรอ้อนวอนหรือมัวเพิลิดเพิลินกับอายุ เพราะเห็นแก่อายุนั้นเลย แต่อริยสาวกผู้ปรารถนาอายุ พึงดำเนินตามข้อปฏิบัติที่เป็นไปเพื่ออายุ เพราะข้อปฏิบัติ อันเป็นไปเพื่ออายุ ที่ดำเนินตามแล้วนั้นแหละ จึงจะเป็นไปเพื่อการได้อายุ อริยสาวกนั้นก็จะเป็นผู้ได้อายุไม่ว่าจะเป็นของทิพย์หรือของมนุษย์”

“อริยสาวกผู้ปรารถนา วรรณะ สุข ยศ สวรรค์ ก็ไม่ควรอ้อนวอนหรือมัวเพิลิดเพิลินกับ วรรณะ สุข ยศ สวรรค์ เพราะเห็นแก่วรรณะ สุข ยศ สวรรค์นั้นเลย แต่อริยสาวกผู้ปรารถนา วรรณะ สุข ยศ สวรรค์ พึงดำเนินข้อปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อวรรณะ สุข ยศ สวรรค์...”*

- ๑ -

อายุ: พลังขับเคลื่อนชีวิต ความมีชีวิตยืนยาว

คำสำคัญที่พึงเน้นในโอกาสนี้ คือ ‘อายุ’ อายุ นั้น ตามความหมายทั่วไป เช่นในพจนานุกรมไทย แปลว่า เวลาที่ดำรงชีวิตอยู่ เวลาชั่วชีวิต ช่วงเวลานับตั้งแต่เกิดหรือมีมาจนถึงเวลาที่กล่าวถึง พูดสั้นๆ ว่า ช่วงเวลาแห่งชีวิต หรือช่วงชีวิตนับแต่เกิดมา แต่อายุที่เป็นคำเดิมใน

* อภ.ปญจก. ๒๒/๔๓/๕๑๕๓

ภาษาบาลีมีความหมายลึกลงไปอีก หมายถึงเนื้อตัวของชีวิต หรือพลังที่เป็นแกนของชีวิต ก็ได้ คือ หมายถึงพลังที่ทำให้ชีวิตสืบต่อดำเนินไป หรือพลังที่ช่วยให้องค์ประกอบต่างๆ ของชีวิตเจริญงอกงามขึ้นได้ ด้วยเหตุนี้ ในบาลีมากมายหลายแห่งอายุจึงหมายถึงความมีชีวิตยืนยาว หรือการเป็นอยู่สืบต่อไปได้ยาวนาน อย่างที่เรียกกันทั่วไปว่า ‘อายุยืน’ แม้คำว่าอายุในพุทธพจน์ที่ยกมากล่าวข้างต้น ก็มีความหมายตามนัยอย่างหลังที่ได้แสดงมานี้

อายุเป็นตัวนำ เป็นแกนเป็นพื้นฐานรองรับคุณสมบัติอย่างอื่นๆ ทั้งหมด เพราะเหตุว่าต่อเมื่อยังทรงอายุคือมีชีวิตเป็นไปอยู่ คุณสมบัติอย่างอื่นๆ เช่น วรรณะ สุข ยศ และความไร้โรค เป็นต้น จึงจะมีได้และจึงจะบังเกิดประโยชน์แก่ผู้นั้นได้ ฉะนั้น อายุคือพลังขับเคลื่อนชีวิตและความมีชีวิตยืนยาว จึงเป็นธรรมสำคัญที่คนทั่วไปปรารถนา

- ๒ -

ข้อปฏิบัติเพื่อให้มีอายุยืน

ข้อปฏิบัติที่จะทำให้มีอายุยืน หรือเรียกอย่างสำนวนบาลีว่า ปฏิปทาอันเป็นไปเพื่อการได้อายุนั้น แยกได้เป็น ๒ ด้าน คือ ด้านร่างกายหรือฝ่ายรูปธรรม กับด้านจิตใจหรือฝ่ายนามธรรม

ทางด้านรูปธรรม อายุย่อมอาศัยความมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงมีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน หรือมีโรคเบาบาง การรู้จักบำรุงร่างกายอย่างมิใช่ปรนเปรอ การระวังรักษาสุขภาพ การป้องกันและบำบัดโรค การรู้จักบริโภคปัจจัยสี่และปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมด้วยใช้ปัญญาอย่างที่เหมาะสมเรียกว่ามี ‘โยนิโสมนสิการ’

ในทางพระพุทธศาสนา ท่านมองเห็นความสำคัญของการรักษาสุขภาพทางกายเพื่อดำรงอายุไว้ โดยถือว่าเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งของชีวิตที่ดีในระดับทิฐฐัมมิกัตตะ คือ ประโยชน์ปัจจุบัน ดังตัวอย่างพุทธโอวาทที่ประทานแก่พระเจ้าแผ่นดินแคว้นโกศล

เรื่องมีว่า พระเจ้าปเสนทิโกศลมักเสวยกระยาหารมาก เมื่อไปเฝ้าพระพุทธเจ้า จึงประทับนั่งอึดอัด ทั้งพระวรกายก็อึดอัด พระพุทธเจ้าทรงประสงค์จะอนุเคราะห์ จึงตรัสแนะนำด้วยพุทธโอวาทคาถาหนึ่ง ซึ่งแปลเป็นไทยได้ความว่า

“คนที่มีสติอยู่ตลอดเวลา รู้จักประมาณในการบริโภค ย่อมมีเวทนาเบาบาง แก่ช้า ครองอายุอยู่ได้นาน”*

พระเจ้าโกศล ทรงให้เด็กหนุ่มคนหนึ่งจำคานั่นไว้ และคอยกล่าวในเวลาเสวยทุกครั้ง เป็นเครื่องเตือนพระสติให้ทรงยับยั้งไม่เสวยเกินประมาณ ต่อมาไม่นานนักก็ทรงมีพระวรกาย กระปรี้กระเปร่า ทรงสามารถวิ่งจับม้าจับกวางได้ มีพระดำรัสชื่นชมพระมหากษัตริย์ของ พระพุทธเจ้าว่า ได้ทรงอนุเคราะห์พระองค์ทั้งด้วยประโยชน์ที่มองเห็นและด้วยประโยชน์ที่เลิกลายตา

พุทธดำรัสที่ตรัสย้ำอยู่เสมอก็คือคำแนะนำให้บริโภคสิ่งต่างๆ ด้วยโยนิโสมนสิการ คือ รู้จักพิจารณากินใช้ด้วยคำนึงถึงคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งนั้นๆ เพื่อให้พอดีที่จะไม่เกิดโทษ แต่ให้เป็นคุณประโยชน์ เป็นเครื่องส่งเสริมชีวิตที่ดีงาม เช่น กินอาหารมิใช่เพื่อเห็นแก่สนุกสนานมัวเมา แต่เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้เป็นอยู่ผาสุก สามารถดำเนินชีวิตที่ดีงามประเสริฐได้ ใช้เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย เพื่อป้องกันและบรรเทาหนาวร้อนลมแดด คุ้มภัย พักผ่อน ใช้ชีวิตส่วนตัว เป็นต้น มิใช่เพื่อฟุ้งเฟ้อแข่งขัน หรือเมาเกียรติเมายศอวดข่มใครๆ ผู้ใดคุมตนให้ปฏิบัติได้ตามที่ ปัญญาบอกอย่างนี้ ท่านเรียกว่ามีนิสสรณปัญญา คือ มีปัญญาที่ทำความดีให้เป็นอิสระ หรือมีปัญญาพาไปสู่ความรอด หรือมีปัญญาสำหรับปลดปล่อยตัวให้เป็นอิสระ ถ้าสามารถปลดปล่อยตัวให้เป็นอิสระได้แล้ว ก็นับว่ามีความพร้อม หรือมีคุณสมบัติพื้นฐานที่จะไปช่วยปลดปล่อยผู้อื่นต่อไปได้อย่างดี เมื่อชีวิตเป็นอิสระปลอดโปร่ง ปราศจากสิ่งบีบคั้น ก็ย่อมเกื้อกูลแก่การที่อายุจะ ดำรงอยู่ได้ยืนนาน

- ๓ -

ธรรมที่ช่วยให้อายุยืน

พุทธพจน์อีกแห่งหนึ่ง แสดงข้อปฏิบัติที่เกื้อกูลแก่อายุ เรียกว่า อายุสสละ หรืออายุ วัฒนธรรม คือ ธรรมที่ช่วยให้อายุยืนมี ๕* ประการ คือ

* ส.ส. ๑๕/๓๖๕/๑๑๙; วิ.อ. ๖/๑๑๙

* อ.ป.ญจก. ๒๒/๑๒๕-๖/๑๖๓

๑. สัปายการี สร้างสัปายะ คือทำอะไรๆ ให้เป็นที่สบายเกื้อกูลแก่สุขภาพ
๒. สัปายะ มัตตัญญู แม้ในสิ่งที่สบายนั้น ก็รู้จักประมาณ ทำแต่พอดี
๓. ปริณตโกซี บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย (เช่น เคี้ยวให้ละเอียด)
๔. กาลจารี ประพฤติตนให้เหมาะสมในเรื่องเวลา เช่น รู้จักเวลา ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา ทำพอเหมาะแก่เวลา

๕. พรหมจารี รู้จักถือพรหมจรรย์ตามควร

แม้ว่าการบริหาร คือ ปฏิบัติตนในด้านกายจะเป็นสิ่งสำคัญ แต่กายก็เป็นเพียงส่วนหนึ่งของชีวิต ชีวิตนั้นประกอบด้วยรูปและนาม ต้องมีทั้งกายและจิต จึงจะมีชีวิตอยู่ได้ และกายกับจิตนั้นย่อมสัมพันธ์ต้องอาศัยกันส่งผลถึงกัน ในการที่จะมีอายุยืน นอกจากระวังรักษาและบำรุงกายแล้ว ก็จะต้องมีข้อปฏิบัติทางจิตใจด้วย คือจะต้องรู้จักระวังรักษาบำรุงจิตใจของตน เครื่องระวังรักษาบำรุงจิตใจก็คือคุณธรรม การฝึกอบรมจิตใจและเจริญปัญญา

ในบรรดาคุณธรรมที่เกื้อกูลแก่อายุนั้น ข้อที่มีผลมากโดยตรงได้แก่ เมตตาและกรุณา คือความรัก ความปรารถนาดี มิมีตรี คือช่วยเหลือเกื้อกูล ปราศจากพยาบาทความคิดร้ายผูกใจเจ็บแค้น ดำรงในอหิงสา คือ ปราศจากวิหิงสา ไม่ข่มเหงเบียดเบียนผู้อื่น ไม่คิดร้ายมุ่งทำลาย

ดังพุทธพจน์ว่า

“การที่บุคคลละปาณาติบาต เว้นขาดจากการทำลายชีวิต วางทัณทะ วางศัสตรา มีความละเอียดต่อบาป ประกอบด้วยเมตตา ใฝ่ใจช่วยเหลือเกื้อกูลแก่ปวงสัตว์ นี่คือข้อปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อความมีอายุยืน”*

ความรัก เมตตา ความมีไมตรี ย่อมส่งเสริมความมีอายุยืนทั้งแก่ตนเอง และแก่ผู้อื่นสำหรับตนเอง เมื่อมีเมตตา จิตใจก็ผ่องใส สดชื่นเบิกบาน ระบบต่างๆ ในร่างกายก็ไม่ตึงเครียด ทำงานคล่องแคล่วเบาสบาย ช่วยให้มีสุขภาพดี เมื่อต่างคนต่างก็รักใคร่ ไม่เบียดเบียน ไม่ทำร้ายกัน ต่างก็มีชีวิตอยู่ได้ยาวนาน เท่ากับช่วยเหลือกันให้อายุยืนไปด้วยกัน

ยิ่งกว่านั้น เมื่อมีเมตตากรุณา หันมาเอื้อเพื่อแผ่อุหนุนส่งเสริมกัน คนที่สมควรได้รับความช่วยเหลือ ก็มีคนช่วยเหลือ เช่น คนที่ขาดแคลนก็ได้รับการแบ่งปันด้วยการให้อาหารและ

* ม.อ. ๑๔/๕๘๓/๓๗๗-๘ คล้าย ที่.ปา. ๑๑/๑๓๖/๑๖๔

ปัจจัยยังชีพอย่างอื่น ๆ เมื่อคนขัดสนยากไร้ อ่อนแอ ได้รับอาหารและปัจจัยยังชีพทำให้เป็นอยู่ได้ หรือกลายเป็นคนแข็งแรง ก็เท่ากับได้รับการต่ออายุให้ยืนยาวหรือทำอายุให้มันคง เมื่อพระภิกษุผู้ เว้นจากการประกอบศิลปวิทยาเพื่อหาเลี้ยงชีพ เพราะทำหน้าที่ดำรงและสืบทอดธรรมในหมู่มนุษย์ ได้รับการอุดหนุนด้วยปัจจัยสี่ มีภัตตาหารเป็นต้น ก็เท่ากับได้รับการถวายอายุให้สามารถบำเพ็ญ กิจของผู้ดำรงและสืบทอดธรรมอยู่ได้ต่อไป

ส่วนทางฝ่ายผู้ให้หรือผู้บำรุงอุดหนุนนั้น ก็ชื่อว่าได้ประกอบกุศลธรรม ซึ่งก่อให้เกิดความ ปิติยินดี และความมีจิตใจเบิกบาน ผ่องใส เป็นพลังส่งเสริมอายุ อาสาสามารถช่วยหนุนให้มีอายุยืน ยาวได้ เมื่อให้อายุแก่ผู้อื่นแล้ว ตนเองก็เป็นผู้ได้อายุด้วยเช่นเดียวกัน

พุทธพจน์ที่แสดงอานิสงส์ เช่นนี้มีหลายแห่ง เป็นต้นว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ผู้ให้ เมื่อให้อาหาร ชื่อว่าให้ฐานะ ๕ ประการแก่ผู้รับ คือ ให้อายุ ให้ วรรณะ สุข พละ และปฏิภาณ ครั้นให้อายุแล้วก็เป็นผู้มีส่วนได้อายุด้วย”*

เมื่อคนทั่วไปหรือคนส่วนใหญ่ มีไมตรีจิต รักใคร่ ประรณนาดีต่อกัน กระแสจิตเมตตาที่จะ แผ่เอิบอาบซึมซ่านกระจายไปทั่วทั้งสังคม บันดาลให้เกิดความสงบสุข รู้สึกร่มเย็นแผ่ปกคลุมอยู่ ทั่วไป จะไปไหน ทำอะไร ก็ไม่ต้องคอยเสียวสะดุ้ง หวาดระแวง ในสภาพเช่นนี้ ชีวิตด้านกายก็ ปลอดภัย จิตใจก็มีสุขภาพสมบูรณ์ นับว่าเป็นสภาพอุดมคติของสังคมที่ทางพระพุทธศาสนาจะ ชี้นำให้คนนึกถึง เพื่อกะตุ้นเตือนให้พากันประพฤติธรรม ซึ่งหากเป็นได้เช่นนี้ คนทั้งหลายก็ ย่อมจะมีอายุยืนยาวทั่วกัน และจะยืนยาวยิ่งขึ้นไป* ได้ผลยิ่งกว่ายาอายุวัฒนะ หรือยายืดขยายชีวิต อย่างที่เรียกว่า ยาอายุวัฒนะในฝ่ายวัตถุ

- ๔ -

ความมีอายุยืน มิได้เป็นวัตถุดิบคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต

อย่างไรก็ดี แม้ว่าความมีอายุยืนจะเป็นสภาพที่น่าปรารถนาอย่างยิ่ง แต่ในทางธรรม ท่าน มิได้ถือว่า ความมีอายุยืนนั้นเป็นวัตถุดิบคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต เครื่องวัตถุดิบคุณค่าที่แท้จริงของ

* อัง.ปญจก. ๒๒/๓๗/๔๔-๔๕; เทียบ อัง.จตุกก. ๒๑/๕๘/๘๓

* เช่น ที.ปา. ๑๑/๔๗/๘๐

ชีวิตนั้น อยู่ที่ว่า ระหว่างที่อายุยังทรงอยู่ ไม่ว่าจะสั้นหรือยาวก็ตาม บุคคลได้ใช้ชีวิตนั้นอย่างไร คือ ได้อาศัยชีวิตนั้นก่อกรรมชั่วร้ายเป็นโทษ หรือทำสิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์ พอกพูนอกุศลธรรมหรือ เจริญกุศลธรรม ปล่อยชีวิตให้เป็นไปตามอำนาจของอวิชชาตัณหาหรือดำเนินชีวิตด้วยปัญญาและ กรุณา ชีวิตที่องงามด้วยกุศลธรรมอันวยประโยชน์สุขแก่ตนและผู้อื่น แม้จะสั้นก็ยังประเสริฐกว่า ชีวิตที่ยืนยาว แต่เป็นที่สั่งสมอธรรมและแผ่ขยายความทุกข์

ดังตัวอย่างพุทธพจน์ในธรรมบทคาถาว่า

“ผู้ใดเกียจคร้าน หย่อนความเพียร ถึงจะมีชีวิตอยู่ได้ร้อยปีก็ไม่ดีอะไร ชีวิตของผู้มีความ เพียรมั่นคง แม้เพียงวันเดียวก็ยังประเสริฐกว่า”

“ผู้ใดทราบบัญญา ไม่มีสมาธิ ถึงจะมีชีวิตอยู่ได้ร้อยปีก็ไม่ดีอะไร ชีวิตของคนมีปัญญา มี สมาธิ แม้เพียงวันเดียวก็ยังประเสริฐกว่า”

“ผู้ใดไม่เห็นอุดมธรรม ถึงจะมีชีวิตอยู่ได้ร้อยปีก็ไม่ดีอะไร ชีวิตของผู้เห็นอุดมธรรม แม้ เพียงวันเดียวก็ยังประเสริฐกว่า”*

ชีวิตที่ไร้ธรรมเป็นโทษ ยิ่งอยู่นานก็ยังมีโอกาสพอกพูนอกุศลให้หนาแน่น และแผ่ขยาย ทุกข์ภัยให้มากมายกว้างขวางยิ่งขึ้น

ส่วนชีวิตที่ชอบธรรมและบำเพ็ญคุณประโยชน์ แม้จะอยู่เพียงเวลาสั้นก็ยังมีคุณค่ามาก ดังที่เรียกว่าเป็นชีวิตอันประเสริฐ หากยิ่งอยู่ยาวนานมากขึ้น ก็ยิ่งเป็นกำลังส่งเสริมธรรมให้เข้มแข็ง และสร้างสรรค์ประโยชน์สุขให้พร้อมยิ่งขึ้นแก่พหุชน

กล่าวอีกนัยหนึ่ง โดยเฉพาะสำหรับท่านซึ่งเป็นผู้ผู้นำในการเชิดชูธรรมและในงาน สร้างสรรค์ประโยชน์สุข อายุของผู้ทรงธรรมก็เท่ากับหรือส่วนสำคัญแห่งอายุของธรรมที่จะรุ่งเรือง อยู่ในสังคมด้วย อายุของผู้บำเพ็ญคุณประโยชน์ก็เท่ากับเป็นส่วนสำคัญแห่งอายุของประโยชน์สุข ในสังคมนั้นด้วย ยิ่งผู้ทรงธรรมมีอายุยืนเท่าใด ก็ยิ่งช่วยให้ธรรมมีกำลังรุ่งเรืองอยู่ในโลกหรือใน สังคมนั้นยืนนานมากขึ้นเท่านั้น ยิ่งผู้สร้างสรรค์ประโยชน์สุขมีอายุยืนนานมากขึ้นเท่าใด ก็ยิ่งช่วย ให้ประโยชน์สุขดำรงอยู่ในโลกหรือในสังคมนั้น ได้ยืนนานมากขึ้นเท่านั้น ด้วยเหตุนี้อายุของผู้ทรง ธรรมและบำเพ็ญประโยชน์สุข จึงมีคุณค่ามาก เพราะมีความหมายสัมพันธ์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

* พุ.ธ. ๒๕/๑๘/๒๙-๓๐

หรืออย่างน้อยก็เป็นเครื่องเกื้อหนุนแก่อายุของธรรมและอายุของประโยชน์สุขที่จะมีผลต่อสังคมหรือต่อประชาชน

- ๕ -

อัปมาทธรรม: ตัวเร่งเร้ากุศลธรรมข้ออื่น ๆ ในการมีอายุยืน

เท่าที่กล่าวมาทั้งหมด ในเรื่องข้อปฏิบัติเกี่ยวกับอายุและการทำให้อายุยืนนี้ มีข้อสรุปอย่างหนึ่ง กล่าวคือ ไม่ว่าจะหลีกเลี่ยงเหตุซึ่งจะตัดรอนหรือทอดชีวิตให้สั้น ก็ดี จะปฏิบัติตามวิธีการฝ่ายรูปธรรมในการทำให้มีอายุยืน ก็ดี จะดำเนินตามข้อปฏิบัติทางจิตใจเพื่อให้ประสบอายุวัฒนะ ก็ดี หรือจะทำให้อายุมีคุณค่าตลอดเวลาที่ดำรงอยู่ด้วยการทรงธรรมและสร้างสรรค์คุณประโยชน์ ก็ดี ทุกอย่างนี้ล้วนต้องอาศัยกุศลธรรมข้อหนึ่งเป็นแกน เป็นหลักหรือเป็นประธาน จึงจะสำเร็จได้ กุศลธรรมข้อนั้น ก็คือ ความไม่ประมาท ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นธรรมเอก เป็นตัวนำหน้าและเป็นตัวเร่งเร้าให้กุศลธรรมข้ออื่นๆ ลุกขึ้นจากความเฉื่อยชาหนึ่งเฉย ออกมาสู่สนามหรือเวทีแห่งปฏิบัติการ

ความไม่ประมาท คือ ความไม่ปล่อยตัวให้เลื่อนลอยไร้หลัก ไม่ปล่อยใจให้มัวหลงไหล เพลิดเพลินสยบหยุดเขวหรือเตลิดไป ไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงผ่านไปเปล่าหรือคลาดจากประโยชน์ ไม่ละเลยโอกาสและกิจที่ควรทำตามจังหวะ ตื่นตัวพร้อมอยู่เสมอ มีสติ คอยกระตุ้นเตือนให้ทำในที่ควรทำ ให้เร่งรัดในที่ควรเร่งรัด ให้ป้องกันแก้ไขและให้ระวังในที่ควรป้องกันแก้ไข และพึงระวังให้ยิ่งหยุดหรือละเลิกได้ในที่ควรยิ่งหยุดหรือละเลิก โดยเฉพาะอย่างยิ่งคอยชี้บอกเร้าเตือนให้นำเอาธรรมข้ออื่นๆ ทุกอย่างออกมาปฏิบัติให้ตรงตามตำแหน่งหน้าที่และจุดจังหวะของธรรมนั้นๆ ความไม่ประมาทมีหน้าที่สำคัญอย่างนี้ จึงเป็นแกนนำที่จะทำให้การปฏิบัติตามหลักอายุวัฒนะธรรมสำเร็จได้ ทำให้ชีวิตประสบและอำนวยประโยชน์สุขทั้งระดับที่ตามองเห็นและระดับที่เลียดายตา* ตลอดจนทำให้ชีวิตเท่าที่ดำรงอยู่ตลอดอายุของตน เป็นชีวิตที่มีคุณค่าอย่างสูง แม้กระทั่งทำให้ประสบอมตธรรมและทำให้กลายเป็นอมตะ

* ดู ส.ส. ๑๕/๓๗๙/๑๒๖; อ.ป.ญจก. ๒๒/๔๓/๕๓

ดังพุทธภาษิตที่ว่า “ความไม่ประมาทเป็นทางอมตะ ผู้ไม่ประมาทย่อมไม่มีมรณะ”*

ในสมัยปัจจุบัน ได้มีประเพณีนิยมในการทำบุญอายุ การทำบุญอายุนั้น เกิดจากการปรารภริเริ่มของท่านเจ้าของอายุเอง ก็มี เกิดจากญาติมิตรวิสาสิกชนคนที่เคารพนับถือริเริ่มจัดให้ก็มี

หากว่าเกิดจากท่านเจ้าของอายุริเริ่มจัดขึ้นเอง การทำบุญอายุนั้นก็เป็นการแสดงความรู้ตระหนักถึงความสำคัญและให้ความสำคัญแก่ชีวิตของตนซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ โดยสมควรแก่ความสำคัญและให้ความสำคัญแก่ชีวิตนั้น ตลอดจนเป็นการระลึกถึงและให้ความสำคัญแก่บุคคลผู้มีความเกี่ยวข้องกับชีวิตของตน มีบิดามารดาเป็นต้น ตลอดจนบรรพบุรุษที่เหนือขึ้นไป และย้อนลงมาถึงบุตรภรรยาญาติมิตรบุคคลใกล้ชิดที่เกื้อกูลแก่ชีวิตของตน เมื่อระลึกและยอมรับความสำคัญแล้ว ก็แสดงออกด้วยการอุทิศกุศล ให้การสงเคราะห์ แสดงไมตรีจิต และมีกิจกรรมสนุกสนานบันเทิงเป็นต้น สุดแต่ประเพณีนิยม กำลัง ความดำริริเริ่มและความเห็นสมควร นอกจากนั้น ก็เป็นโอกาสที่จะทำบุญมีทานเป็นต้นประกอบกุศลธรรม สร้างสมสิ่งที่ดีงามเพิ่มพูนให้แก่ชีวิต ซึ่งจะมีผลสะท้อนกลับมาให้เกิดความปิติยินดี เิบอิ่ม ผ่องใส เบิกบานใจ อำนวยผลดีทางด้านจิตใจ เสริมกำลังอายุตามหลักอายุวัฒนธรรมให้ยิ่งขึ้นไปอีก

หากว่า การทำบุญอายุนั้นเกิดจากบุคคลอื่นๆ ริเริ่มร่วมกันจัดให้ ก็เป็นเครื่องแสดงยืนยันเพิ่มขึ้นอีกอย่างหนึ่งว่า ท่านเจ้าของวันเกิดนั้นได้มีชีวิตที่เป็นคุณประโยชน์ ซึ่งทำให้ผู้อื่นมองเห็นคุณค่าแห่งอายุของตน อย่างน้อยก็เป็นผู้มีอุปการะแก่หมู่ชนหรือกลุ่มบุคคลที่จัดงานให้ นั้น ซึ่งมักเป็นไปตามอัตราสัมพันธ์ระหว่างคุณธรรมของผู้จัดกับโลกธรรมที่ท่านเจ้าของวันเกิดกำลังประสบ เสวยอยู่ในเวลานั้นๆ

ไม่ว่าการทำบุญอายุนั้น จะจัดขึ้นด้วยการปรารภหรือริเริ่มอย่างไรก็ตาม ย่อมกลายเป็นโอกาสให้บุคคลผู้รู้จักมนสิการได้ เจริญอัปมาทธรรม คือ ความไม่ประมาท

เมื่อพิจารณาในด้านหนึ่งผู้ไม่ประมาทย่อมมองเห็นว่า การที่ได้เจริญอายุมาจนบรรจบครบรอบปีหนึ่งๆ หรือตลอดช่วงวัยหนึ่งๆ นั้น นับว่าได้ผ่านพ้นมาแล้วด้วยดีจากภัยอันตรายต่างๆ มากมายที่เป็นอุปสรรคและศัตรูต่ออายุ ตลอดจนได้ก้าวล่วงสิ่งล่อเร้ายั่วชวนต่างๆ ที่จะชักจูงให้

* พ.ธ. ๒๕/๑๒/๑๘

เขวพลาดออกไปจากวิถีทางแห่งการตั้งตนไว้ชอบ สามารถประทับประคองตัวอยู่ได้ในชีวิตที่ดีงามตลอดมา จัดได้ว่าเป็นชัยชนะที่สำคัญอย่างหนึ่ง จึงเป็นข้อที่ควรปิติยินดี ทั้งแก่ตนเอง และแก่เหล่าบุคคลผู้หวังดี

เมื่อได้พิจารณาทบทวนเหตุการณ์ต่างๆ อนุสรณ์ถึงอุปมาพหุธรรม ซึ่งนำตนให้บรรลุสวัสดิภาพมาถึงเพียงนี้แล้ว ก็จะต้องเห็นความสำคัญที่จะตั้งใจบำเพ็ญความไม่ประมาทนั้นสืบต่อไปข้างหน้าทั้งในด้านที่จะทำให้การดำรงอายุให้ยืนยาวด้วยอายุวัฒนธรรมทางกายและทางใจ และในด้านที่จะทำให้การดำรงอายุของตนนั้นมีคุณค่าแก่การดำรงอยู่ของธรรมและประโยชน์สุขในโลกของมนุษย์

ในทางธรรมถือว่า ความรู้จักคิด หรือคิดเป็น หรือรู้พิจารณาด้วยปัญญา เป็นหลักสำคัญที่จะทำให้เกิดความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมนำไปสู่ความเห็นถูกต้องที่เรียกว่า ‘สัมมาทิฐิ’ ตลอดจนความรู้แจ้งยังเห็นสัจธรรมในที่สุด ความรู้จักคิด รู้จักพิจารณาโดยแยบคายนี้ เรียกชื่อว่า ‘โยนิโสมนสิการ’ บุคคลผู้มีความปรารถนาดีและมีความสามารถ ช่วยชี้แนะกระตุ้นเตือนผู้อื่นให้เกิดโยนิโสมนสิการ รู้จักคิดพิจารณาด้วยปัญญาอย่างถูกต้อง ท่านเรียกว่าเป็น ‘กัลยาณมิตร’* กัลยาณมิตรที่มีลักษณะครบถ้วนสมบูรณ์ ท่านแนะไว้ว่าพึงประกอบด้วยคุณสมบัติ ๗ ประการ คือ

๑. น่ารัก (ปิโย) ให้เกิดความรู้สึกสนิทสนมสบายใจอยากเข้าไปหา
๒. น่าเคารพ (ครุ)
๓. น่าเจริญใจ (ภาวนีโย) เป็นคนฝึกหัดขัดเกลาฟื้นฟูตนอยู่เสมอ ทำให้นึกถึง พุดถึงได้ด้วย ความภูมิใจ
๔. รู้จักพูด สอนหรือเป็นที่ปรึกษาได้ดี (วัตตา จ)
๕. ทนต่อถ้อยคำ (วจนักขโม) รับฟังผู้อื่นได้ ยอมให้วิพากวิจารณ์
๖. ชี้แจงแถลงเรื่องที่ยากลึกซึ้งได้ และให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป (คัมภีรญจะ กถัง กัตตา)
๗. ไม่ชักนำไปในเรื่องเสียหาย หรือเหลวไหลไร้สาระ (โน จัมมูฏาเน นิโยชเย)

* อ.สุตฺตป. ๒๓/๓๔/๓๓

กัลยาณมิตรที่มีคุณสมบัติเพียบพร้อมเต็มที่ทุกข้อทุกประการคงจะมีใช่หาได้ง่าย หากพบได้ก็ย่อมเป็นการดี แต่คนที่ไฉธรรมแสงปัญญาแท้จริง แม้จะไฉหากัลยาณมิตร แต่ก็ย่อมจะมีไฉคอยรอหวังพึ่งกัลยาณมิตรอยู่โดยไม่ชวนขายเพียรพยายามฝึกหัดปรับปรุงตนเอง คนที่มีโยนิโสมนสิการเป็นพื้นเดิมอยู่บ้างแล้วนั้น อย่าว่าถึงจะต้องรอให้พบกัลยาณมิตรชนิดที่เพียบพร้อมสมบูรณ์เลย ขอเพียงให้พบคนมีปัญญาก็แล้วกัน เขาก็สามารถรับเอาปัญญาของคนนั้นมาพัฒนาชีวิตของเขาได้ เอาไปทำประโยชน์แก่ผู้อื่นได้ แม้แต่ถ้าผู้ที่มีปัญญานั้นจะมีลักษณะท่าทีที่ไม่น่าพึงพอใจแก่เขา เขาก็คบหาได้ รู้จักมองในทางที่เป็นประโยชน์ เหมือนดังถือตามพุทธภาษิตที่ว่า

“พึงมองเห็นคนมีปัญญา ที่ชอบชี้โทษ พุดจาข่มชี้ เสมือนเป็นผู้บอกขุมทรัพย์ คนอย่างนั้น ที่เป็นบัณฑิต พึงคบเถิด เมื่อคบคนอย่างนั้น ย่อมดีขึ้น ไม่เลวลง”*

ว่าตามหลักธรรม ความคิดความเห็น คือ ทัฏฐินั้น เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะความคิดความเห็นเป็นตัวนำการพูดการทำ การประพฤติปฏิบัติ และการดำเนินชีวิตทั้งหมด ถ้าบุคคลคิดเห็นอย่างไร เขาก็ดำเนินชีวิตของเขาไปอย่างนั้น ถ้าสังคมยอมรับนิยม ยึดถือตามทัฏฐิอย่างใด สังคมก็สร้างสรรค์สภาพของตนให้เป็นตามทัฏฐิอย่างนั้น ถ้าความคิดความเห็นคือทัฏฐิ ตั้งไว้ผิด วิถีชีวิต วิถีของสังคมก็ผิดไปตาม ถ้าความคิด ความเห็นคือทัฏฐิตั้งไว้ถูกต้อง วิถีชีวิต วิถีสังคมก็ดำเนินไปถูกต้อง เมื่อมองในระดับสังคม บุคคลที่เป็นผู้นำทางความคิดจึงมีความสำคัญมากที่จะช่วยให้สังคมนั้นดำเนินไปด้วยดีหรือไม่ เพราะฉะนั้นในทางพระพุทธศาสนาจึงถือว่า ถ้าผู้นำทางความคิด เป็นผู้มีความเห็นถูกต้องเป็นคนมีสัมมาทัฏฐิ ก็นับว่าเป็นผู้สร้างสรรค์ประโยชน์สุขแก่ประชาชน แต่ถ้าผู้นำทางความคิดเป็นผู้มีความเห็นผิด เป็นคนมีมิจฉาทัฏฐิ ก็นับว่าเป็นผู้ชักนำความเสื่อมความพินาศมาให้แก่ประชาชน

ดังจะเห็นตัวอย่างได้ในพุทธพจน์ต่อไปนี้

“ภิกษุทั้งหลาย เอกบุคคล เมื่อเกิดขึ้นในโลก ย่อมเกิดขึ้นเพื่อมิใช่ประโยชน์ มิใช่ความสุข แก่พหุชน หากแต่เพื่อความพินาศ เพื่อเสียประโยชน์ เพื่อความทุกข์แก่ชนจำนวนมาก แก่ทเวและมนุษย์ทั้งหลาย เอกบุคคลนั้นได้แก่ คนมีมิจฉาทัฏฐิมิทัศนะวิปริตผิตพลาต เขาย่อมชักพาพหุชนให้หันออกจากธรรมที่ถูกที่ชอบ ให้ตั้งอยู่ในสิ่งที่มีไฉธรรม”

* อ.สุตต.ก. ๒๓/๓๔/๓๓

“ภิกษุทั้งหลาย เอกบุคคฺล เมื่อเกิดขึ้นในโลก ย่อมเกิดขึ้นเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่ พุทฺชน เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่ชนจำนวนมาก แก่เทวะและมนุษย์ทั้งหลาย เอก บุคคฺลนั้นได้แก่ คนมีสัมมาทิฐิ มีทัศนะไม่วิปริตผิดพลาด เขาย่อมชักนำพุทฺชนให้ออกจากสิ่งที่ มิใช่ธรรม ให้ตั้งอยู่ในหลักที่ถูกต้องชอบธรรม”*

- ๖ -

ชีวิตย่อมต้องอาศัยการสืบเนื่อง และการสั่งสมประสบการณ์

มองในด้านสาระสำคัญ ชีวิตของสังคมก็มีสภาพคล้ายกับชีวิตของบุคคล ชีวิตของแต่ละ คนที่จะดำเนินไปด้วยดี ย่อมต้องอาศัยความสืบเนื่องติดต่อกัน เช่น ความรู้จักพื้นเพภูมิหลังรากฐาน ความสัมพันธ์เกี่ยวของแต่เดิมของตน และการสั่งสมประสบการณ์ต่างๆ ตลอดจนถึงสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

ถ้ามีความรู้จักตัวเองต่อเนื่องตลอดสายอย่างนี้ เมื่อประสบสถานการณ์แปลกใหม่ที่จะ ต้องแก้ปัญหาหรือเกี่ยวข้องก็จะสามารถแก้ปัญหาหรือใช้ประโยชน์จากสถานการณ์นั้น ให้เป็น ผลดีแก่ชีวิตของตนได้มากที่สุด ทั้งนี้เพราะอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ที่ประกอบเป็นชีวิตของเขา นั้นเชื่อมต่อกันหมด เป็นเนื้อตัวของชีวิตอันเดียว บุคคลอย่างนี้ ถ้าเขาดำเนินชีวิตตลอดมาโดยมี หลักอย่างดี หากเขามีอายุยืน ความมีอายุยืนนั้นก็ใช่ว่าจะเป็นอายุยืนที่เป็นคุณ ยิ่งทำให้ชีวิตของเขาพร้อม ขำนาญอยู่ดีและเกื้อกูลแก่ผู้อื่นมากขึ้น

แต่ถ้าบังเอิญบุคคลนั้น ประสบอุบัติเหตุหรือได้รับความกระทบกระเทือนอย่างใดอย่าง หนึ่งที่ทำให้เขาสูญเสียความรู้จักตัวเองหรือหมดความทรงจำ จำเรื่องราวของตนเองที่ผ่านมาแล้ว ไม่ได้ ชีวิตของเขาจะไม่สามารถเป็นอยู่ดีโดยสมบูรณ์หรือเป็นชีวิตที่มีประสิทธิภาพดีได้อีกต่อไป แม้ว่าเขาจะได้รับการเอาใจให้เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ ในสภาพแวดล้อมใหม่ที่จัดให้อย่างดี เพียงไรก็ตาม ทั้งนี้เพราะขาดความต่อเนื่อง เกิดมีช่องว่างที่คอยหลอนและงงนอนอยู่ตลอดเวลา และ อวัยวะน้อยใหญ่ที่หัดใหม่เมื่อใด ไม่อาจให้คล่องแคล่วเคยชินกับสภาพแวดล้อมใหม่ได้โดย สมบูรณ์

* อภ.เอก. ๒๐/๑๙๑-๒/๔๔

วัฒนธรรม คือ ความทรงจำของสังคม

สังคมก็เช่นเดียวกัน มีชีวิต มีประสบการณ์ มีความชำนาญต่าง ๆ ที่สืบทอดต่อเนื่องกันมา จำต้องมีความรู้จักตัว และความทรงจำที่เชื่อมโยงอดีต ปัจจุบัน และอนาคตให้ถึงกันได้ประสบการณ์ ความชำนาญ ความรู้จักตัว และความทรงจำต่าง ๆ ของสังคม ก็คือวัฒนธรรม ถ้าวัฒนธรรมสืบทอดต่อเนื่องมาด้วยดี และสังคมสามารถใช้ประโยชน์จากวัฒนธรรมได้ สังคมนั้นก็มีชีวิตที่เป็นอยู่ดี มีประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาและเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ อย่างได้ผลดี ความมีอายุยืนของสังคมนั้น ก็เป็นความมีอายุยืนที่สมบูรณ์ มีความหมายแท้จริง

แต่ถ้าสังคมไม่รู้จักรัฒนธรรมของตน สืบทอด และใช้ประโยชน์จากวัฒนธรรมของตนไม่ได้ ตลอดจนไม่สามารถจัดการหรือเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมของตนเองให้ถูกต้องได้ สังคมนั้นก็เป็นเหมือนบุคคลที่ขาดสมปกติ ไม่รู้จักตัวเอง หรือสูญเสียความทรงจำ จำเรื่องราวของตนเองไม่ได้ กลายเป็นสังคมที่ขาดประสิทธิภาพในการแก้ปัญหา และไม่สามารถมีชีวิตที่ดีของตนได้โดยสมบูรณ์ แม้จะมีอดีตยาวนาน ก็ไม่ใช่เป็นความมีอายุยืน เพราะไม่มีพลังต่อเนื่องของชีวิต เหมือนกับต้องถือว่าอายุขาดตอนไปแล้วตั้งต้นนับอายุใหม่ แต่ก็นับใหม่ไม่ได้จริง เหมือนคนที่พ้นจากสลับ แต่กลายเป็นอัมพาตหรือสูญเสียความทรงจำอย่างที่กำลังกล่าวมาแล้ว

พิมพ์ครั้งแรกในหนังสือ 'อายุวัฒนภัก' แจกเนื่องในวันคล้ายวันเกิด ส.ศิวรักษ์ ครบรอบ ๕๐ ปี ครั้งที่ ๒ รวมอยู่ในหนังสือ 'ค่านิยมแบบพุทธ' สำนักพิมพ์เทียนวรรณ จัดพิมพ์ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๘ ในการพิมพ์ครั้งนี้ ได้ตัดข้อความที่เป็นเรื่องเฉพาะบุคคลออก

พุทธภาคิตเกี่ยวกับชีวิตและอายุขัย*

วโย รตฺตินฺทิกฺขโย

* คัดจากหนังสือ 'อมฤตพจนนา' ของพระธรรมปิฎก (ประยูร ธมฺมปญฺญ) จัดพิมพ์โดยมูลนิธิพุทธธรรม ธันวาคม ๒๕๓๒ หน้า ๒๐๑-๒๑๓

วัยล้นไปตามถิ่นและวัน

(๑๕/๑๗๓)

๖๖๖

ยี่ ยี่ วิหเต รติ

ตพุนนตสุส ชีวิต

วันถิ่นล่องไป ชีวิตของคนก็พร่องลงไป จากประโยชน์ที่จะทำ

(๒๖/๓๕๙)

๖๖๖

รติโย อโมฆา คจณนติ

ถิ่นวัน ไม่ผ่านไปเปล่า

(๒๘/๔๓๙)

๖๖๖

อจุเจนติ กาลา ตรยณติ รติโย

วโยคุณา อนุพุพพ์ ขหนติ

กาลเวลาล่องไป วันถิ่นผ่านพ้นไป วัยก็หมดไปที่ละตอนๆ ตามลำดับ

(๑๕/๓๐๐)

๖๖๖

รูปี ชีรติ มจจัน

นามโคตตํ น ชีรติ

รูปกายของสัตว์ย่อมร่วงโรยไป แต่ชื่อและโคตรไม่เสื่อมสลาย

(๑๕/๒๑๐)

๖๖๖

ทหราปี จ เย วุฑฒา

เย พาลา เย จ ปณฺธิตา

อฑฒา เจว ทลิทฺทา จ

สพฺเพ มจฺจุปรายนา

ทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่ ทั้งคนพาล ทั้งบัณฑิต ทั้งคนมี ทั้งคนจน ล้วนเดินหน้าไปหาความตายทั้งหมด

(๑๐/๑๐๘)

๖๖๖

น มียุมนานั ธนมนเวติ กิณจิ

เมื่อตาย ทรัพย์สักนิกก็ติดตามไปไม่ได้

(๑๓/๔๕๑)

๐๐๐

กาโล มสติ ภูตานิ สหพาเนว สหตตนา

กาลเวลาย่อมกลืนกินสัตว์ทั้งหลาย พร้อมกันไปกับตัวมันเอง

(๗/๓๔๐)

๐๐๐

ตํ ตณฺเฏ อนุโสเจยฺย ยํ ยํ ตสฺส น วิขุติ

อตฺตนามนฺโนโสเจยฺย สทา มจฺจุสํ ปตฺติ

ถ้าบุคคลจะเศร้าโศกถึงคนที่ไม่ได้อยู่แก่ตน คือผู้ที่ตายไปแล้วไซ้ร้ ก็ควรจะเศร้าโศกถึงตนเอง ซึ่งตกอยู่ในอำนาจของพญามัจจุราชตลอดเวลา

(๒๗/๖๑๑)

๐๐๐

น เหว ติฏฺฐํ นาสิโน น สยานํ น ปตฺถคํ

อายุสังขาร ไซ้จะประมาณไปตามสัตว์ผู้ขึ้น นั่ง นอน หรือเดินอยู่ ก็หาไม่

(๗/๖๑๒)

๐๐๐

ยาวุปฺปตฺติ นิมิสฺสติ ตตฺราปิ สรตี วโย

วัยย่อมเสื่อมลงเรื่อยไป ทุกหลับตา ทุกลืมตา

(๒๗/๖๑๒)

๐๐๐

ตตฺถตฺตนิ วตฺตปฺนฺเถ วินาภาเว อสํสเย

ภูตํ เสสํ ทยิตพฺพํ จวิตํ อนนฺโนสิจิยํ

เมื่อวัยเสื่อมสิ้นไปอย่างนี้ ความพลัดพรากจากกันก็ต้องมีโดยไม่ต้องสงสัย หมู่สัตว์ที่ยังเหลืออยู่ควรเมตตาเอื้อเอ็นดูกัน ไม่ควรจะมัวเศร้าโศกถึงผู้ที่ตายไปแล้ว

(๒๗/๖๑๓)

๒๒๒

ยสุต รตยา วิสาเน อายุ อปฺปตริ สียา

วันกินเคลื่อนคล้อย อายุเหลือน้อยเข้าทุกที

(๒๘/๔๓๗)

๒๒๒

มจฺจุณาพฺพหโต โลโก ขราย ปรีวาริตโต

สัตว์โลกถูกมฤตยูห้าหั้น ถูกขร่าปิดล้อม

(๒๘/๔๓๘)

๒๒๒

ยถา วาริโห ปุโร คจฺฉํ น ปรีวตฺตติ

เอวมายุ มนุสฺसानํ คจฺฉํ น ปรีวตฺตติ

แม่น้ำเต็มฝั่ง ไม่ไหลทวนขึ้นที่สูง ฉนั้นใด อายุของมนุษย์ทั้งหลายย่อมไม่เวียนกลับมาสู่วัยเด็กอีก ฉนั้น

(๒๘/๔๓๙)

๒๒๒

ตสฺมา อิทํ ชีวิตเสเส

กิจฺจกโร สียา นโร น จ มนุเช

เพราะฉะนั้น ในชีวิตที่เหลืออยู่นี้ ทุกคนควรกระทำกิจหน้าที่ และไม่พึงประมาท

(๒๘/๓๘๗)

๒๒๒

ปาปญฺจ เม นตฺถิ กตํ กุหิณฺณิ

ตสฺมา น สงฺเก มรณฺคามาย

ข้าพเจ้าไม่มีความชั่ว ซึ่งทำไว้ ณ ที่ไหนๆ เลย ฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงไม่หวั่นเกรงความตายที่จะมาถึง

(๒๘/๑๐๐๐)

๒๒๒

ธมฺเม จิโต ปฺรโลกํ น ภายะ
ตั้งอยู่ในธรรมแล้ว ไม่ต้องกลัวปรโลก
(๑๕/๒๐๘)